

こんにちは

地域医療を目指す、オンリーワンの病院

佐野厚生総合病院です

2021.10月号 Vol.18



CONTENTS

- 佐野厚生総合病院Dr教室
- 部署紹介、連携登録医
- 新型コロナウイルス感染症対策は今後も継続
- リハビリテーション科コラム
- 検査科コラム
- 院内インフォメーション
- 外来担当医一覧

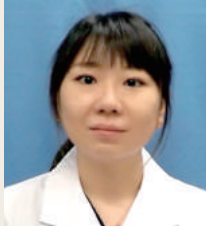




口腔ケアの有用性



歯科口腔外科 螺良 真希



口の中の健康は、全身の健康に影響を与えます。グラグラ歯があったり、歯が抜けたり、入れ歯が合わないなど、食べ物を噛めない状態が続くと、生活の質を減じるばかりか、全身の健康に直接影響をあたえることがあります。口の中の細菌は1mgという少ない量の歯垢の中に約一億個も存在しております。この数は便の細菌数と同じだけの数になります。口の中は温度37度、湿度100%で栄養がどんどん入っていきます。細菌にとってはとても過ごしやすい環境です。虫歯や歯周病があると、そこから侵入した細菌が色々な問題を引き起こします。例えば、ある種の虫歯菌が脳卒中のリスクを高めたり、歯周病菌は認知症との関連があります。また、糖尿病、低体重児出産や早産の原因となりえるものと考えられています。

特に口腔の細菌叢は、細菌性肺炎の発症に深く関与しています。口腔ケアを受けた患者は、口腔ケアを行っていない集団と比較して有意に肺炎のリスクが低い事がわかっています。そのため、COVID-19による肺炎の重症化を防ぐためにも、口腔ケアを行うことが推奨されております。COVID-19の患者に対して、標準治療を行った患者群と標準治療と口腔細菌治療を行った患者群を追跡して調査すると口腔細菌治療を行った群は致死率が減ったという報告もあり、口腔ケアにより口腔内環境を整えることがとても重要であると考えられます。

口の中をきれいに保つことでこれらのリスクを低減することができます。御自身で行う歯ブラシや歯間ブラシなどの毎日のお手入れと、歯科医師、歯科衛生士による歯科治療、歯周病治療、歯石の除去や歯ブラシ指導などによって口の中の細菌を減らし、健康的な口腔状態の維持をすることが大切です。一度、自分の口の中を歯科で確認してみませんか？



連携登録機関のご紹介

丸山レディースクリニック

所在地 佐野市浅沼町804-3
電話番号 0283-22-0022
診療科 産婦人科



院長 丸山 正次
まるやま しょうじ



45年間に渡る専門医としての診療経験及び27年間に渡る佐野厚生総合病院での産婦人科部長としての経験を生かし、単に疾患の際の対応というだけではなく、女性を中心として地域の皆さまと共に日頃の健康管理に関するご相談、アドバイス等さまざまな医学的サポートに全力で取り組んでいく所存です。

また、現在治療を受けている、又は手術を勧められている患者様のセカンドオピニオンも随時行い、必要に応じて、総合病院や大学病院へご紹介いたします。なにとぞよろしくお願いいたします。

- 診療時間 月曜～土曜
AM 9:00～12:30 (月・火・水・木・金・土)
PM 4:00～6:30 (月・火・水・金)
- 休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

表紙の 部署紹介

西 7 階



西7階は地域包括ケア病棟です。地域包括ケア病棟とは、急性期治療を経過し、病状が安定した患者様に対して在宅や介護施設への復帰支援に向けた医療や支援を行う病棟です。また、自宅や介護施設で状態が悪くなった方の入院や、自宅療養で介護者が休養を取るための一時入院を受けることもあります。病棟には、看護師・介護福祉士・事務に加え、専任のリハビリスタッフと医療ソーシャルワーカーが在籍しています。最大60日の入院期間を通じ、患者様を中心に様々な職種が協力し、安心して自宅や介護施設に退院できるよう支援させていただきます。





感染対策室 感染管理認定看護師 深田理佳

2020年1月に日本国内で新型コロナウイルス感染症第1例目が確認されてから、もうすぐ2年が経過しようとしています。「未曾有の災禍」というほど、今までに経験のない感染症との戦いの日々です。当院は感染症指定医療機関として、新型コロナウイルス感染症患者の診療にあたってきました。同時に、通常救急診療を継続しつつ、地域中核病院として地域医療を守る役割があり、様々な取り組みを行ってきました。その一部をご紹介します。

患者さまを含む院内のすべての人を守るための対策として、入院患者さまには、全例にコロナ問診・検温や体調チェック、PCR相当の検査、面会制限等にご協力いただいております。職員は、毎日の出勤前後の健康チェック、医療従事者としての自身と家族を守る生活の自粛、個人防護具の適切な着脱訓練などを実践しています。発熱者を早期に対応するために検疫チームの立ち上げ、院内専用発熱検査センターの設置、SARS-CoV2検査体制の強化など、院内の体制も標準化してきました。

特に面会制限では、患者さまとご家族をつなぐために、オンライン面会（モバイル端末を使用した面会）を実施しており、多くの方が利用されています。

感染対策は一人では成り立ちません。私たちは今後も、「正しくマスク着用」「正しい手洗い」「意識的な3密の回避」などを心にとめ、生活を柔軟に変化させる必要があります。この時代に合った「人と人との心のつながり」を大切に、自分と大切な人を守るため、引き続き感染症対策に取り組みましょう。

ワクチン接種も進み、治療薬の開発など明るい兆しが見えてきました。きっと未来は明るいと思っています。

※これまで、多くの物資支援や、励ましの手紙など暖かいお心遣いに感謝いたします。





元気に生活をしていけるように

－ 筋力と栄養の関係は？ －

日増しに秋が深まり、過ごしやすい日が多くなってきましたが、皆さんはどうお過ごしでしょうか。この夏に食欲が無くなり体重が減ったり、またコロナ禍で外出自粛が続き、運動不足により動けなくなる高齢者が多くなったと言われています。そのような高齢者の方は筋力が落ち、要介護状態になってしまう可能性があります。日頃の生活習慣によって要介護状態に移行することもあります。そこで今回は要介護状態にならないように効率よく筋力をつける方法を紹介したいと思います。

・筋肉は何から作られるの？

筋肉を作る栄養素はたんぱく質です。20種類のアミノ酸でできており、その中でもBCAA(分岐アミノ酸)は筋肉の主成分です。BCAAは体で作ることができないために食事から取る必要があります。食事でBCAAをとり、適度な運動をし筋力をつけていきましょう。

・何を食べたら良いの？

BCAAが含まれる食品は肉や魚、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品が該当します。運動をした直後から30分以内にBCAAをとると筋力アップに効果的です。運動直後は、1口サイズのチーズや牛乳など食べやすいものが良いでしょう。普段の食事でも少し意識的にとるようにしてみてください。ただし、食事制限や厳密なカロリー制限をしている方は、主治医に確認してみましょう。

・どんな運動をしたら良いの？

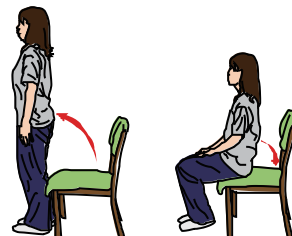
以下のような運動をしてみましょう。次の日に疲労感が残らない程度に自分自身で回数を調整してみてください。



かかと上げ運動



膝伸ばし運動



椅子からの立ち上がり

しっかりと食べて、適度な運動をすることで効率よく筋力をつけることができます。皆さんもできることから始めて、健康に過ごしてください。



検査科コラム

PCR検査って、・・・何？

2020年2月、クルーズ船ダイヤモンドプリンセス号から端を発した、日本での新型コロナウイルス感染症の流行。2021年の9月になり、最も感染者の多かった第5波が沈静化しつつあります。そのような中、報道にあげられるPCR検査や抗原検査。連日のように検査の話が取り沙汰されるのは、私の30年の臨床検査技師人生においても初めての出来事と思います。

PCR検査は、最近になって確立されたものではなく、1985年に発表され、1993年のノーベル化学賞を受賞しています。20年程前には当院でもC型肝炎ウィルスの検査として取り入れられていました。今でこそ自動化・機械化が進み、比較的簡便な操作で正確な結果が得られますが、始めた当初は全てが手作業で、結果報告まで6時間ほどを要していました。ちょっとしたミスで全てが台無しになるので、緊張しながら操作をしていた記憶があります。

PCRとはPolymerase Chain Reaction（ポリメラーゼ連鎖反応）の頭文字をとったもので、ポリメラーゼという物質のDNAを合成する能力を利用し、目的とする遺伝子（DNA）を無限に増幅する技術です。1つのDNAを2つに、2つを4つに、4つを8つにとネズミ算式に増えていきますので、30回も増幅させれば、1つのDNAは10億個以上に増やすことができます。

試験管の中に目的のウィルスがいて、そのウィルスの遺伝子に目印をつけたとしても、1つしかなければ見つけることは難しいかもしれません。しかしながら、10億個に増えた遺伝子に目印をつけてあげれば、見逃すことの方が難しくなりますよね。そういった技術がPCRです。

とても素晴らしい検査技術ですが、難点がいくつかあります。1つは、たまに目的ではない遺伝子を間違えて増やしてしまうことがあります。それなので、診断の際には臨床症状や他の情報も考慮して判断する必要があります。2つ目は、増幅したDNAの扱い方を間違えると、新聞沙汰になることです。ニュースなどでたまに、何十人、何百人単位で「陰性者を陽性として報告してしまった。」などの事例が報告されます。これが取り扱いを間違った結果です。技術革新が進み大きく発展した検査技術ではありますが、根底には、注意しなければならないポイント、守るべきルールがあり、それを誤ると、この仕事で最も大切な『信頼・信用』を失う事になります。われわれ臨床検査技師の業務は“検査結果を迅速かつ正確に報告する”ことです。信頼の元にその業務が果たせるよう、今後とも精進していこうと思います。



院内インフォメーション

☑ da Vinci 泌尿器科チームが100症例を達成！

9月28日、泌尿器科の黒川先生・大島先生が率いるダビンチ・チームが100症例を達成しました。

2020年6月からスタートとして15ヶ月の早さです。当院にとってエポックメイキングな快挙です。今後も、栃木県・県南地域の泌尿器科領域のロボット手術のパイオニアとして、地域に貢献してまいります。



☑ シトラスリボンの贈呈式を開催

「シトラスリボンプロジェクト in とちぎ」が新型コロナウイルス感染の患者や医療従事者への差別や偏見防止の活動をしております。

9月29日、当院の講堂において、同組織と佐野日本大学高等学校の「さくらインターアクトクラブ」が中心となり、作成したおよそ1,000個のシトラスリボンの贈呈式が開催されました。

温かいお言葉に心より感謝するとともに勇気をいただきました。



編集後記

日増しに秋の深まりを感じる季節になりました。読書やスポーツの秋などといいますが、私はもっぱら食欲の秋です。さつまいも自体も好きですが、さつまいもを使用したデザートに魅了されています。秋は美味しいものばかりですが、食べすぎないようにしたいと思います。これから新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザの流行シーズンとなっていきます。今一度、食事前の手洗いなど体調管理には気を付けていきましょう。（N・T）

毒の素 第18話

清水健太郎（副院長）



外来担当医一覧表

令和3年10月1日現在

受付時間は各科案内をご参照してください

※休診日：日曜、第2・4土曜日、7/17(創立記念日)、12/28午後～1/3(年末年始)
※外来担当医は随時変更になる場合があります。ご了承ください。

		月		火		水		木		金		土		各案内	
A 受付(1階)	整形外科	AM	清水	吉川	脊椎・脊髄 清水	市原	前田	吉川	受付 AM 8:30～11:00 (火、木のみ～10:30) 月曜日の1番診察室は10:00診察開始						
			高田		市原	高田	須藤	渡邊							
			渡邊	須藤	前田	渡邊	吉川	須藤							
	脳神経外科	PM	脊椎・脊髄 清水						休診	<月水金のPMは完全予約制>					
			骨粗しょう症外来		小児健診 予約制			スポーツリウマチ・膝 吉川							
形成外科	AM	小針	小針	(第1・3・5)中嶋 (第2・4)難波	小熊	小林	八木澤	受付 AM 8:30～11:00							
				リンパ浮腫外来 (第1・3のみ)予約制	櫻井 沼田	櫻井 沼田	櫻井 沼田	受付 AM 8:30～11:00							
		櫻井 (第4休診)	櫻井			レーザー外来	休診	受付 PM 1:00～3:00 診察 PM 1:30～ リンパ浮腫外来・レーザー外来は完全予約制							
ペイン外来	PM	沼田	沼田	リンパ浮腫外来 (第1・3のみ)予約制			休診	受付 AM 8:30～11:00 初診・予約外受診時は事前にお問い合わせ下さい。 診察開始 AM 10:00～(土曜のみ 9:00～)							
		坂口	小林	小林		小林 坂口									
B 受付(1階)	外科 乳腺外科	AM	小島(10:00～)	星野 尾野	嶋根(10:00～)	尾野 星野	交代制	池田 渡邊	受付 AM 8:30～11:30 (土曜日は11:00まで) 月・水曜日 初診10:00診察開始						
			乳腺外科 和田	乳腺外科 和田(完全予約制)	乳腺外科 和田(完全予約制)	乳腺外科 和田	乳腺外科 和田	乳腺外科 和田(完全予約制)							
	眼 科	PM	乳腺外科 和田(完全予約制)	乳腺外科 和田(完全予約制)	乳腺外科 和田(完全予約制)	池田 (予約制)	乳腺外科 和田(完全予約制)	休診							
			水野	水野	安達	加藤	休診	受付 AM 8:30～11:00 診察開始 AM 10:00～							
	歯科口腔外科	AM	和久井	志郷 村良	志村	安達 手術	加藤 村良	志郷 村良	受付 AM 8:30～11:00 *完全紹介制 *木曜日外来休診						
			阿部 河合	河合 須関	牧口 河合	関谷 阿部	関谷 阿部	交代制 山家 河合	受付 AM 8:30～11:00 *完全予約制*						
精神神経科	AM	阿部 河合	河合 須関	牧口 河合	関谷 阿部	関谷 阿部	交代制 山家 河合								
C 受付(2階)	内科	AM	輪番制	大庫	輪番制	大庫	輪番制	第1・5 清水 第3 浅見	受付 AM 8:30～11:00						
			消化器 北川	消化器 東澤	消化器 岡村	消化器 久武	消化器 岡村	消化器 内分	野田	アレルギ科 受付 AM 10:00～11:00(水曜・金曜) 受付 AM 8:30～11:00(第1土曜のみ)					
			腎臓 内臓	下寄	循環器 脇	循環器 渡邊	循環器 渡邊	循環器 鳥海	循環器 脇	神経内科 再診 AM 8:30～11:00(火曜・木曜) 初診 火曜のみ完全予約制					
		PM	一般・消化器 鍛冶場	腎・内分泌 安田	アレルギ科 平本	消化器 渡邊	消化器 渡邊	消化器 渡邊	消化器 渡邊	*午後は完全予約制 ◎専門外来 禁煙外来(月曜・完全予約制) 漢方外来(月曜・完全予約制) CPAP外来(土曜・完全予約制) A-スモーカー外来(月曜・完全予約制)					
			呼吸器 浅見	呼吸器 嶋崎	杉山	清水 神経内科	清水 神経内科	清水 神経内科	清水 神経内科						
			井上 禁煙外来 (完全予約制)	平野 血液	菅田	瀬原	浅見	平野	平野						
	産婦人科	AM	野田	久武	消化器 岡村	消化器 寺元	消化器 岡村	消化器 寺元	SAS/CPAP外来 井上/平野						
			漢方(完全予約)	消化器 下寄	腎臓(第1・3のみ) 本間	腎・内分泌 中村	腎・内分泌 中村	腎・内分泌 中村							
		PM	消化器 寺元	循環器 渡邊	循環器 渡邊	循環器 渡邊	循環器 渡邊	循環器 渡邊	循環器 渡邊						
			星 内分	野島 神内(初診)	平本 内分	平本 内分	平本 内分	平本 内分	平本 内分						
		A-スモーカー外来		血液・リウマチ 森田		腎臓・内分泌 村上		消化器 寺元							
	AM	平嶋	和嶋	山本	水津 (第1・3・5)和田 (第2・4)峯積	小沼	馬場	受付 AM 8:30～11:00							
		峯積	平嶋	今吉	馬場	馬場	馬場	妊婦検診 月曜～金曜のみ(土曜はなし)							
		PM	(検査)	(手術) 桑田	1ヶ月検診 (検査)	小沼 (検査) 馬場(超音波)	休診	*午後は完全予約制 診察(午後) PM2:00～							
D 受付(2階)	耳鼻咽喉科	AM	岡田	大久保	大久保	岡田	大久保	岡田	受付 AM 8:30～11:00						
			須田	須田	岡田	岡田	須田	岡田	PM 完全予約のみ *補聴器外来は診察室83で行います						
	小児科	PM	予約外来			喉頭外来 補聴器外来 (完全予約制)		休診							
			9:00～10:00 吉田 10:00～11:00 柴田 10:00～11:00 篠原	(第1・3・5)柴田 (第2・4)志村 吉川	吉田	吉田	吉田	吉田	篠原	受付 AM 8:30～11:00 PM 完全予約のみ 診察 PM 2:00～4:00					
	泌尿器科	AM	予防接種	(第1・3・5) 心臓外来 (第2・4) シナシス接種 (第2・4) フォローアップ外来	9:00～10:00 志村 10:00～11:00 吉川	9:00～10:00 篠原 10:00～11:00 柴田	9:00～10:00 吉田 10:00～11:00 志村	休診	受付 AM 8:30～11:00 PM 完全予約のみ						
			藤大 嶋	黒川	黒川	黒川	黒川	中村	受付 AM 8:30～11:00 PM 完全予約のみ						
	皮膚科	PM	天島	澤城 非常勤	澤城	澤城	澤城	澤城	田村	受付 AM 8:30～11:00(月～金) 受付 AM 8:30～10:30(土曜のみ) 土曜日 完全予約制(紹介状ありの方はうけます)					
			田村	田村	田村	田村	田村	田村	田村	PM 完全予約制 受付 AM 8:30～11:00 診察開始 AM 9:00～(火曜のみ9:30～) PM 完全予約のみ 診察PM 2:00～4:00 *がん看護外来(完全予約制) PM 1:00～4:00					
	呼吸器外科	AM	塚田	塚田	がん看護外来	塚田	塚田	塚田	休診	受付 AM 8:30～11:00 診察開始 AM 9:00～(火曜のみ9:30～) PM 完全予約のみ 診察PM 2:00～4:00 *がん看護外来(完全予約制) PM 1:00～4:00					
			塚田	塚田	がん看護外来	塚田	塚田	塚田	塚田	受付 AM 8:30～11:00(完全予約制) 診察 PM 2:00～4:00(完全予約制) PM予約制 毎週木曜日のみ 受付・診察 PM 2:00～3:00					
臨床腫瘍科(呼吸器)	PM	塚田	塚田	がん看護外来	塚田	塚田	塚田	休診							
心臓血管外科	AM	塚田	塚田	がん看護外来	塚田	塚田	塚田	休診							